

歯★ピカクラブ 10月号

🍊 今月のテーマは『よく噛む食べ物って!?!』です。
「よく噛む」と、健康面にどのような効果が得られる
のでしょうか?!

- ①消化を助ける
 - ②唾液が多く分泌され虫歯予防になる
 - ③あごの骨や筋肉を成長させ、きれいな歯並びをつくる...
- と、いったお口の中の健康を促してくれます。
10月といえば『食欲の秋🍁』です。お子様の歯育てにも
おススメな食べ物がたくさん!!

目標!!
一口食べたら...
30回噛む!!

よく噛んでお口の中も健康にしましょう😊

🦷 『よく噛む食べ物って!?!』と小歯んだ時は、ぜひ参考にして下さい。
表の中の食べ物をバランス良く献立に入れていきましょう🍁

魚介類	するめ、煮干、小魚、桜えび、海藻類 <small>(こんぶ、わかめ)</small> 、貝類
根菜類	ごぼう、れんこん、たけのこ、にんじん、大根
葉物野菜	ほうれんそう、小松菜、春菊
果物	りんご、なし
乾物	切り干し大根、かんぴょう、高野豆腐
ナッツ類	ごま、ピーナッツ、アーモンド、くるみ

他にも...
おやつなら、
おせんべい🍪も
おススメです。

🌸 冷蔵庫に
見るともらえる
うれしいナツ
by. スタッフ

『おがあさんだいすき』メニューで
かしこく歯育て🍁

今晚の
メニューに
いかが?!

『おがあさんだいすき』献立

昔からの「おふくろの味」は固い食べ物の
献立が基本です。
伝統的な日本料理は、野菜やタンパク質の
豊富なもの、また噛むほどに味がま
ものはかりです。
今回、紹介する『おがあさんだいすき』
メニューは、栄養面もバッチリ&歯を育てる
効果もあります。
また、昔ながらの『秋のおやつ』なら、羊を使った
メニュー「羊の煮ころがし」、「火焼きいも」、「大芋いも」
など...季節に合わせたものも取り入れて、
健康的なおやつを工夫しながら、噛む
機会をどんどん増やしていきましょう🍁

- お から
- か きあげ
- サ ンマの塩焼き
- 大 豆の五目煮
- 小 モの煮ころがし
- 酢 の牛物
- キ ンピロゴボウ

